

УДК 159.96

**Аталиева А. А.**

соискатель кафедры клинической психологии ОНУ имени И. И. Мечникова,  
преподаватель,

Государственное учебное заведение «Одесский учебный центр № 14»  
при Одесской исправительной колонии № 14

## ПРОГРАМА «12 ШАГОВ» КАК МЕТОД СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛИЦАМ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Статья посвящена анализу аддиктивного поведения, проблеме химической зависимости. Излагаются возможности программы «12 шагов» как метод социально-психологической помощи лицам с аддиктивным поведением и как один из эффективных методов реабилитации данной патологии.

**Ключевые слова:** алкоголизм, наркомания, адаптивные возможности, реабилитационная программа «12 шагов», методология оценки личности.

**Постановка проблемы:** С каждым днем становится все больше и больше желающих попасть в какую-нибудь зависимость. От чего же конкретно можно быть зависимым? От кофе, еды, шоколада, азартных игр, сигарет, алкоголя и наркотика, телевизора, походов по магазинам, секса, своих эмоций, чужого мнения, другого человека. Список можно продолжить. Каждый человек обычно знает или догадывается, от чего он зависим. Но самое парадоксальное заключается в том, что далеко не каждый стремится избавиться от этого, не говоря уже о том, что не желает этого признавать. Проявления психологической зависимости во многом определяют весь жизненный путь человека и могут служить невидимым двигателем поступков и выбора. В широком смысле под зависимостью понимают «стремление получения удовлетворения».

Когда жизнь человека, его состояние и поведение начинают зависеть от еды, работы, секса, азартных и компьютерных игр, наркотиков, алкоголя, и др., — это поведение называется аддиктивным. **Аддикция** — склонность, пристрастие, привыкание к чему-либо.

Аддиктивное поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, здоровья, конфликты с окружающими, совершение преступлений.

Остановимся на химической зависимости, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивного вещества (ПАВ). К химической зависимости относятся алкоголизм, наркомания, токсикомания.

По данным Национального совета по вопросам охраны здоровья ежегодно в Украине от алкоголя и наркотиков умирает 360 тыс. человек, что сопоставимо с населением города Херсона. Каждую минуту в мире 1 человек

умирает от передозировки наркотиков. Украина является одним из лидеров по употреблению наркотических веществ в Европе. Средняя продолжительность жизни наркомана 30–35 лет. Наркомания и алкоголизм помолодели. Алкоголь начинают пробовать с 10–12 лет, наркотик — с 13–15. Из 100 % употребляющих наркотики 30 % подростки. Цифры шокируют! Стремительный рост числа молодых индивидов с аддиктивным поведением и высокая социальная значимость проблемы возводят изучение данного вопроса в одну из центральных задач современной психологии.

Почему у людей развивается зависимость от наркотиков (алкоголя)? Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные разочарования, крушение идеалов, конфликты в семье, утрата близких. Реальность такова, что стремление к психологическому и физическому комфорту не всегда возможно реализовать. Для нашего времени характерно и то, что происходит очень стремительное нарастание изменений во всех сферах общественной жизни. Современному человеку приходится принимать все возрастающее количество решений в единицу времени. Нагрузка на системы адаптации очень велика. Основоположник теории стресса Г. Селье, говоря об адаптации, пишет: «Большая способность к приспособлению, или адаптации, — вот что делает возможным жизнь на всех уровнях сложности. Это основа поддержания постоянства внутренней среды и сопротивления стрессу. Есть два способа выживания: борьба и адаптация» [1, с. 136].

Как правило, первый опыт употребления наркотиков приходит в подростковом периоде. С наступлением пубертатного периода подросток должен справиться с большим количеством задач, гораздо большим, чем в любой другой возрастной период. А именно: достичь признания в своей возрастной группе; завязать дружеские отношения; вступить в сексуальные отношения; определить перспективу будущей профессии; создать собственную шкалу ценностей. Собрать воедино все имеющиеся к этому времени знания о самих себе, найти ответ на вопрос: «Кто я? Куда я иду? Кем хочу стать?», «Какая я дочь, какой сын?» и создать единый образ себя. Причём все это должно подтверждаться опытом межличностных отношений. Но если подросток сталкивается с непониманием, неприятием со стороны окружающих, близких, родителей, то он чувствует свою бесполезность, ненужность. Падает самооценка, теряется уверенность в себе [2, с. 283].

Подросток выходит на улицу в поисках признания, любви, где встречает таких же людей, как он, которые понимают его и знают, что делать. И тут на сцену выходит психоактивное вещество как единственный способ обрести уверенность в себе, повысить самооценку, почувствовать себя лучше. Первый опыт употребления, фиксация и «вот оно!» — (т. е. если в момент неприятности употребил, стало хорошо — это и есть фиксация). Возникает очень большой риск формирования аддиктивного поведения! Под воздействием ПАВ моментально повышается самооценка, уверенность и другие приятные чувства, которые человек не научился выражать в трезвом состоянии. Такие моменты не забываются. Их хочется повторять снова и снова.

Чувства непонимання, бесполезности, ненужности, непринятия со стороны окружающих, близких, неуверенность в себе есть и у обычных людей, не зависящих от наркотика (алкоголя). Но обычные люди умеют принимать решения, искать и находить выход из трудных жизненных ситуаций без применения ПАВ: спорт, прогулка, рисование, чтение и т. п.

Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям. У зависимого человека **занижены адаптивные возможности**. В критических жизненных ситуациях, когда надо найти выход, — он просто теряется. Дефицит удовлетворенности, ощущаемый еще с детских лет, подталкивает человека к поиску различных «компенсаторов». Это может выражаться в определенном поведении, и при определенных обстоятельствах человек начинает употреблять психоактивные вещества. Наркотики помогают ему получить удовольствие, которого он так долго и тщетно искал в реальной жизни. Аддиктивная личность находит свой, универсальный способ решения проблем: употребление ПАВ! В качестве способа восстановления психологического комфорта зависимый выбирает аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций, тем самым создавая иллюзию решения проблемы. Зависимость заключается не только в употреблении, а в том, что существует личность, которая не может чувствовать себя в этом мире комфортно без применения ПАВ. Т. е. наркотик (алкоголь) — «костыль», который помогает идти по жизни.

Симптомы начала формирования зависимости зачастую оказываются незаметными для употребляющего наркотик. Человек самонадеянно считает, что он контролирует процесс: «когда захочу — брошу», не подозревая, что он уже «оказался на крючке». Первыми звоночками, предупреждающими об опасности, являются периодически возникающее желание попробовать наркотик, приятные чувства при воспоминании о пробе наркотика. Это свидетельство сформированной психической зависимости. Постепенно в отсутствие наркотика у человека начинают ухудшаться самочувствие и настроение, сокращается временной промежуток между пробами, наркотик используется уже не столько для того, чтобы испытать приятные ощущения, сколько для того, чтобы избавиться от неприятных. И это свидетельство формирования физической зависимости. Кроме того, зависимость от наркотиков — семейная болезнь. Недуг наркомана затрагивает судьбы всех, кто близок к нему. Все члены семьи становятся втянутыми в это заболевание. Близкие не способны справиться с беспокойством, которое вызывает поведение наркомана [3, с. 5].

В нашем обществе существует стереотип, связанный с наркоманией (алкоголизмом): наркоманию (алкоголизм) считают пагубной, вредной привычкой, «вредными пристрастиями», «от нечего делать — если бы он (она) работала, то не пил» и т. д. Наркоманов (алкоголиков) смещают в сферу моральную. Даже не смотря на то, что в начале пятидесятих годов Американская психиатрическая ассоциация признала алкоголизм, а позже и наркоманию болезнью. Болезнь потому, что она имеет свои симптомы: отрицание (отрицание своей зависимости); подавленные чувства; вынужден-

ное поведение. Свои признаки: толерантность (привыкание — человеку нужна все большая и большая доза, объем, промежутки между употребленнями уменьшаются); абстинентный синдром; самообман; смещение силы воли; концентрация жизни вокруг вещества. Свой характер развития, лечения и реабилитации. Т. е. все то, что присутствует у любой другой болезни. Просто эта болезнь очень специфическая, мультифакторная. Она поражает сразу всю личность тотально: тело, разум, дух человека и все то, что его окружает. Ее еще называют био-психо-социо-духовное заболевание. В Украине широкое распространение приобрела программа «12 шагов», реализуемая в Одессе на базе благотворительной организации Реабилитационный центр «Ступени». Принципиальной особенностью программы является то, что она реализуется сообществом анонимных алкоголиков и наркоманов при участии профессионалов-психиатров, психотерапевтов, психологов, социальных работников и т. д. [4].

В настоящее время **Реабилитационный Центр «Ступени»** является **Международной благотворительной организацией**, деятельность которой распространяется по всей территории Украины и за рубежом. **МБО РЦ «Ступени»** создала сеть реабилитационных центров по всей территории Украины, а сама организация входит в Европейскую сеть терапевтических сообществ.

История Центра началась 22 года назад, в ней главную роль сыграл Президент организации **Александр Юрьевич Ахмеров** — кандидат физико-математических наук, психолог, психоаналитик, разработавший новые методики программы и преподающий по ним более 15 лет на факультете психологии ОНУ имени И. И. Мечникова. Я также являюсь членом Международной благотворительной организации РЦ «Ступени».

**МБО РЦ «Ступени»** с 2003 года при поддержке МБФ «Всеукраинская сеть ЛЖВ» реализует проект реабилитации ВИЧ-позитивных потребителей инъекционных наркотиков. Организация направляет все свои силы на **лечение наркомании, алкоголизма, игромании** и других видов зависимостей, а также уделяет особое внимание совершенствованию программ по **лечению, реабилитации и оценке эффективности** используемой программы. В Украине сейчас более 150 реабилитационных центров, которые используют эту программу. МБО РЦ «Ступени» сохраняет тесные профессиональные отношения с реабилитационными центрами разных стран.

**Главной задачей** программы является изменение взгляда человека на мир, возвращение его к нормальным человеческим ценностям. То есть речь идет о реабилитационной программе. Программа «12 шагов» рассматривает химическую зависимость (наркомания, алкоголизм) — как неизлечимое, хроническое, рецидивирующее, смертельное заболевание.

**Миссия программы** заключается в том, чтобы методами социально-психологической реабилитации, научно обоснованных не репрессивных подходов и технологий в сфере профилактики помочь пациентам прекратить употребление всех ПАВ или, как минимум, добиться значительного снижения частоты и количества потребляемых веществ, а также улучшить качество своей жизни.

**Центр «Ступени» включает в себя:**

- стационарную программу;
- амбулаторную программу;
- психологическую помощь семьям больных химической зависимостью;

**Ведутся следующие типы психотерапевтических занятий:**

- индивидуальное психологическое консультирование;
- групповое психологическое консультирование;
- образовательная, информационная программа;
- арт-терапия;
- релаксационная техника, как антистрессовая методика;
- семейное образование;
- группа самопомощи типа АА и/или НА, в которой участвуют все пациенты центра.

Ведется социально-общественная и научная работа.

В РЦ «Ступени» я провожу психотерапевтические занятия по арт-терапии (АТ). Арт-терапия используется для оказания психологической помощи широкому контингенту, в том числе и для реабилитации больных с алкогольной и наркотической зависимостью. Считается, что АТ дает выход агрессивности и иным чувствам с негативной окраской без какого-либо вреда для окружающих. Видов такого лечения множество. Наиболее популярны и эффективны изотерапия (терапия рисунком. Рисунок — это проекция бессознательного на чистый лист бумаги); драмотерапия (лечение при помощи театра и представлений, в которых участвует пациент), музыкотерапия, сказкотерапия. Сейчас появляется все больше и больше новых направлений — песочная терапия, танцевальная терапия и т. д. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе. Арт-терапия позволяет работать с чувствами, которые кажутся непреодолимыми (страхи, тревоги, внутренние конфликты, обида, чувство вины и т. д.). Любая форма АТ — это всегда работа творческого потенциала человека. На физиологическом уровне эффект арт-терапии объясняется тем, что во время творческой работы активно работает правое полушарие мозга, которое в быту мало используется. Ежедневно работая, решая разнообразные проблемы, общаясь, выясняя отношения, мы перегружаем «логическое» левое полушарие, в то время как правое остается менее задействованным. Но именно оно отвечает за чувства, психосматику, тревоги, восприятие себя и других. Наркоманию (алкоголизм) еще называют болезнью замороженных чувств. Занимаясь творчеством и заставляя эту часть мозга конструктивно трудиться, пациенты возобновляют свое нормальное, гармоничное развитие, успокаиваются. Методика АТ помогает обрести уверенность в себе, формирует адекватную самооценку [5, с. 8].

В настоящее время нами проводится исследование, посвященное роли личностных особенностей и степени стрессовой травматизации в формировании химической зависимости. Анализируются возможности программы «12 шагов» как одного из эффективных методов реабилитации данной патологии.

В роботі проводиться порівняльний аналіз основної (із числа пацієнтів реабілітаційного центру «Ступени») і контрольної групи соціально адаптованих, психологічно здорових осіб. Знання психологічних особливостей цих груп допоможуть в роботі з залежними від ПАВ речовин людьми. Дане дослідження має теоретичне і практичне значення і повинно завершитися рекомендаціями по оптимізації психологічного консультування цього контингенту.

### Список использованных источников и литературы

1. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Фельдштейн Д. И. — М., 1995. — 368 с.
2. Кулагина И. Ю. Колюцкий В. Н. Возрастная психология / Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. — М., 2004. — 463 с.
3. Руководство для семей наркоманов и злоупотребляющих психотропными веществами. — МБО РЦ «Ступени», 2012. — 26 с.
4. Уилсон У. Анонимные Алкоголики / У. Уилсон. — Нью-Йорк: Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2011. — 192 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Психотерапия зависимостей. Art терапия / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. — Санкт-Петербург, 2002. — 174 с.

### References

1. Feldstein D. I. Problems and educational psychology / D. I. Feldstein — M., 1995. — 368 p.
2. Kulagina I. Y., Kolyutsky V. N. Psychology / I. Y. Kulagina, V. N. Kolyutsky. — M., 2004. — 463 p.
3. Guide for families of drug addicts and abusers of psychotropic substances. IBO RC «Steps». — 2012. — 26 p.
4. Wilson W. Society of Narcotics Anonymous (AN) and Alcoholics Anonymous (AA), the book «Alcoholics Anonymous» / W. Wilson. — Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2011. — 192 p.
5. Zinkevich-Evstigneeva T. D. Psychotherapy dependencies. Art therapy терапия / T. D. Zinkevich-Evstigneeva. — St. Petersburg, 2002. — 174 p.

### Аталієва А. О.

здобувач кафедри клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова,  
викладач, Державний навчальний заклад «Одеський навчальний центр № 14»  
при Одеській виправній колонії № 14

### ПРОГРАМА «12 КРОКІВ» ЯК МЕТОД СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

#### Резюме

Стаття присвячена аналізу адиктивної поведінки, проблемі хімічної залежності. Викладаються можливості програми «12 кроків» як метод соціально-психологічної допомоги особам з адиктивною поведінкою і як один з ефективних методів реабілітації даної патології.

**Ключові слова:** алкоголізм, наркоманія, адаптивні можливості, реабілітаційна програма «12 кроків», методологія оцінки особистості.

**Ataliieva A. A.**

Competitor of the Department of Clinical Psychology IIMechnikov Odessa, teacher, State Educational Institution «Odessa training center number 14» in Odessa colony № 14

**PROGRAM «12 STEPS» AS A METHOD PSYCHOSOCIAL CARE FOR PEOPLE WITH ADDICTIVE BEHAVIOR**

**Abstract**

Addictive behavior of the individual is a serious social problem, because it can have negative consequences such as loss of health, health, conflicts with others, crimes. This article analyzes the addictive behavior, the problem of chemical dependency. Symptoms at onset of dependence. Outlines the features of the program «12 Steps» as a method of social — psychological support to people with addictive behavior, and as one of the most effective methods of rehabilitation of this disease. Analyzed the problem, the mission of the program. We consider the use of psychotherapeutic sessions art therapy (AT) as a mechanism to provide psychological support dependent on alcohol and drugs.

The article touched upon the research on the role of personality characteristics and the degree of stress trauma in the formation of chemical dependency. This study has theoretical and practical importance and should be completed recommendations for optimization of this contingent psychological counseling.

**Key words:** alcoholism, drug addiction, adaptive capacity, rehabilitation program «12 Steps», a methodology for assessing personality.

*Стаття надійшла до редакції 02.05.2014*